



平成 27 年 10 月  
大阪市立西中学校  
保健室

10 月も終わりに近づき、空の色や空気の冷たさからだんだんと秋らしさを感じることができるようになってきましたね。これから冬に向けて気温がどんどん下がり、空気も乾燥します。かぜやインフルエンザ流行の季節です！これから合唱コンクールに文化発表会などまだまだ行事は続きます。体調管理をしっかりと行い、充実した秋を満喫しましょう！

## 10月26日（月）の全校集会で 「薬の正しい使い方について」

とくまつ  
学校薬剤師の東松先生よりお話をいただきます。

普段、何げなく使っている風邪薬や頭痛薬等の薬。使い方を間違えると症状がよくなるどころかもっと大変な症状を引き起こすこともあります。しっかりと聞いて、薬の安全な使い方を学びましょう。

10月17日～23日  
薬と健康の週間



涙

ってなんだろう！？

Q. 悲しいときに  
涙が出るのはどうして？

A. 涙が出るしくみには「自律神経」という神経がかわっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を整えているものです。その中でも「副交感神経」は「休む神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。

悲しい気持ちが強いとからだや心に良くなないので、リラックスしようと副交感神経が働き、涙が出るんです。



Q. どうして涙が出るの？

A. 目に入ったゴミやバイキンを洗い流したり、目に栄養を運んでいます。目をきれいに保ち、健康にします。

Q. 涙って、なにができるの？

A. ほとんどが水。あとは、塩分やカリウム、たんぱく質などがほんの少しだけ。汗やつばなどにくらべると、とってもきれいなんですよ。

### いつから大人？薬の場合

薬だけで言うと“大人”になるのは 15 才以上。それまでは、市販薬なら「小児用」を選びましょう。

15 才未満は、薬の影響を受けやすい肝臓、腎臓、脳などがまだ未熟なのです。

薬によって、子どもが飲む時には大人の量を少なくして服用するものもあります。けれど中には子どもへの安全性が確立されていない成分を含むものもあります。勝手に大人用の薬を減らして飲むのは止めましょう。

どんなに体格がよくても大人と同じになるのは、お酒は 20 才、選挙は 18 才、薬は 15 才になってから。

### 世界中に見られているかも！？

スマートフォンのアプリで、友達とコミュニケーションしたり、自分の意見を書き込んだり、簡単にやり取りができる便利で楽しい面がある一方で、被害にあうリスクも高くなっています。

あなたは、友達にだけ見せるつもりで書き込んだことが、全く知らない誰かに読まれているかもしれません。深く考えずに書き込んだことが原因で誰かを傷つけたり、あなた自身が危険にさらされる場合もあります。

インターネットは世界中とつながっていて、誰にでも見られている可能性があることを忘れないでください。



これから、寒くなるにつれて感染症の流行の季節となります。子どもたちが安心して学校生活を送るために、以下のことについてご協力を願いいたします。

- ・高熱が出ている場合、嘔吐や下痢などの症状がある場合は、無理に登校させずに医師の診察を受けるようにしてください。
- ・医師より、出席停止の対象となる病気であると診断された場合、学校へご連絡くださいますようお願いいたします。  
**出席停止の対象となる病気一例**  
インフルエンザ、おたふくかぜ、風疹、麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）、百日咳など
- ・出席停止となった場合、下の見本のような「学校感染症による出席停止措置願」をお渡ししますので、保護者の方がご記入いただき学校へご提出ください。医師の診断書は不要です。

★ご協力をよろしくお願いいたします★

出席停止の対象となる病気になった場合は、この用紙をお渡ししますので保護者の方がご記入ください

### 学校感染症による出席停止措置願

大阪市立西中学校長様

平成 年 月 日

【出席停止の理由（病名）】 番号を○で囲んでください

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| ① インフルエンザ（　型）     | ② 風疹（三日はしか） |
| ③ 水痘（水ぼうそう）       | ④ 麻疹（はしか）   |
| ⑤ 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | ⑥ 流行性角結膜炎   |
| ⑦ その他（　）          |             |

上記の感染性疾患のため、月 日から 月 日まで  
（日間）欠席しましたのでお届けいたします。

（病院・医師名）から感染の予防上支障がないと認められましたので登校します。

年 組 生徒氏名

保護者氏名

